



韓國藥膳研究院
Korea Yacksun Institute

해마다 다른 건강음식! 해다건!

(2019년 7월 23일 ~ 2019년 9월 22일)

계 간랍
미역자반

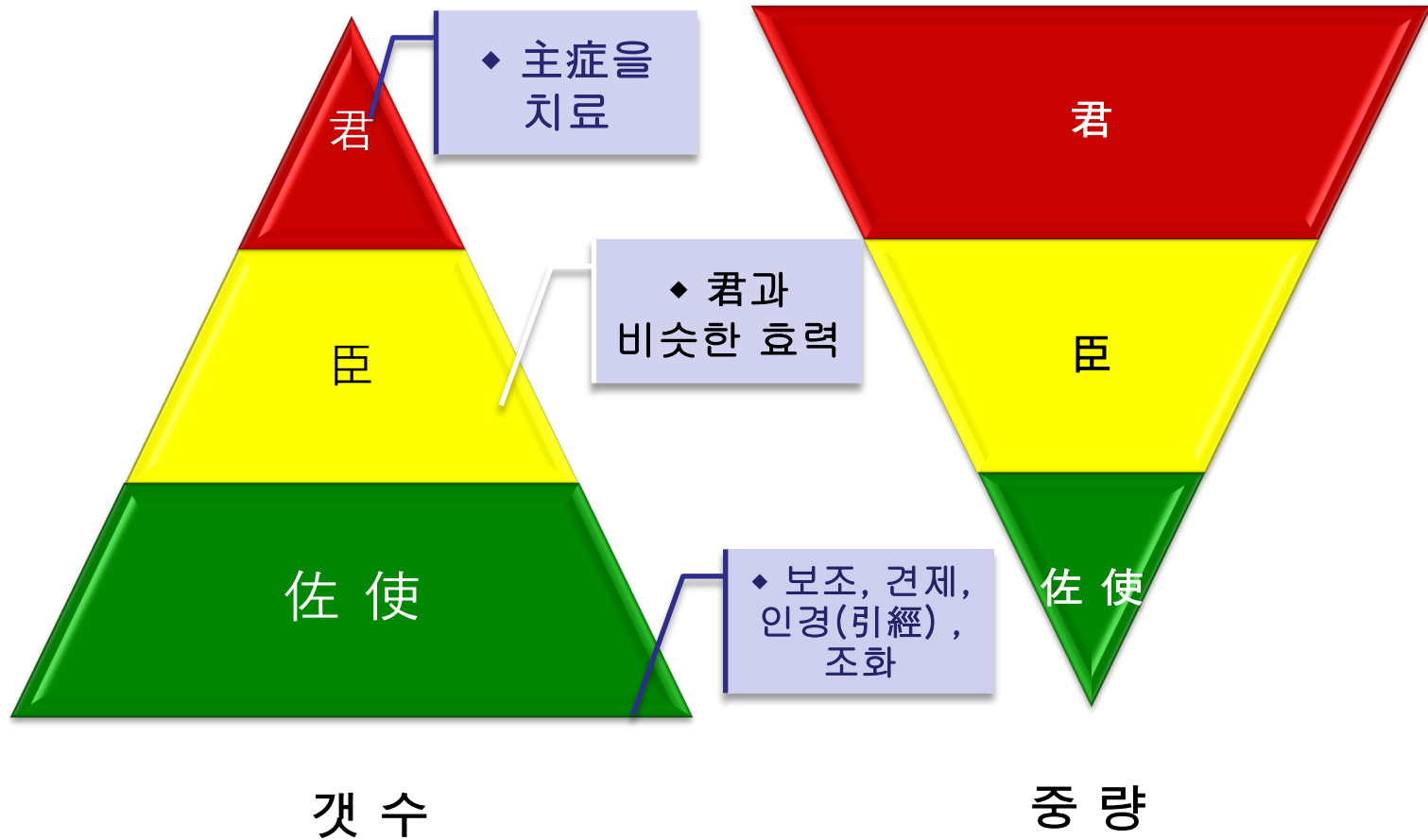


韓國藥膳研究院
Korea Yacksun Institute

약선설계학이론

강사 : 최 지

군신좌사(君臣佐使)의 비율



3. 약선처방 구성과정

1) 재료선택의 조건

(1) 신(臣)

다음과 같은 네 가지 조건을 모두 만족하는 재료들을 우선적으로 수집하여 군신좌사의 신으로 한다.

- 1) 설정된 “재료선택 기준”에 어긋나지 않는다.
- 2) 군(君)과 동일한 약상이다.
- 3) 군과 한 가지 이상의 동일한 효능(25분류의 효능)을 지니고 있다.
- 4) 군과 한 가지 이상의 동일한 귀경을 지니고 있다.
- 5) 영양과 향미가 적합하다.



3. 약선처방 구성과정

1) 재료선택의 조건

2) 좌사(佐使)

다음과 같은 조건을 모두 만족하는 재료들을 수집하여 좌사(佐使)로 한다.

1) 설정된 “재료선택 기준”에 어긋나지 않는다.

2) 식치방(食治方)이 지닌 종합적인 맛의 음양(-+)과 동일한 음양의 맛을 지녔다.

3) 군(君)과 약상과 효능이 다르면서

좌(佐)의 역할인 ①보조 ②견제 ③해독

사(使)의 역할인 ①안내 ②친목 중 어느 한 가지 역할을 할 수 있다.

4) 비위(脾胃)를 보익하거나 양념으로 사용될 수 있다.

5) 영양과 향미가 적합하다.



기해년 第2氣의 虛邪

- 『기해년 육기(六氣) 중 제2기는 춘분(春分; 3/21) 부터 소만(小滿 5/20)직전 까지 이므로 3월 21일부터 5월 20일 까지이다.
- 1. 주관식품 : 성미가 甘 熱(溫)한 식품으로 찬기운을 물리친다.
- 2. 보좌식품 : 찬 기운을 체외로 발산, 기운이 신체 곳곳에 퍼지게 하는 매운맛, 달고 뜨거움이 지나침을 견제하는 신맛, 단단하게 뭉치려 하는 찬 기운의 독소를 연하게 풀어주는 짠맛 등
- * 단, 쓴맛의 식품은 사용하지 않는다.

양고기만두



양고기 만두

재료명(본초명)	귀경	효능	성미	중량(g)	약상
양고기(羊肉)	비, 신	보기, 보양	달고 뜨겁다	200	발열(+8)
밀가루(小麥麵)		보허, 보기	달고 따뜻하다	150(건)	발열(+7)
파밑동(蔥白)	폐, 위	거풍습, 해	맵고 따뜻하다	70	발열(+7)

동용금기

양고기- 뜨거운 메밀국수, 콩, 식초, 반하, 창포,
파밑동- 꿀, 지황, 상산

평가

선상은 발열, 선상치는 735

발열은 온통 뜨거운 열기만을 쏟아내는 폭염기(暴炎期)의 특성을 지니고 있으며, 주로 보허, 거풍습, 온리의 용도로 사용.

홍합피단죽의 약선설계

재료명(본초명)	귀경	효능	성미	중량(g)	약상
양고기(羊肉)	비, 신	보기, 보양	달고 뜨겁다	200	발열(+8)
밀가루(小麥麵)		보허, 보기	달고 따뜻하다	150(건)	발열(+7)
파밑동(蔥白)	폐, 위	거풍습, 해표	맵고 따뜻하다	70	발열(+7)

약선설계 조건

선상은 발열, 선상치 735의 ± 50 사이에 들어가도록 설계한다.

주관식품(군)의 재료는 무엇인가?

동행식품(신)의 첨가재료의 약상은 ?

보조식품(좌사)의 첨가재료의 약상은?

맛 + 성질 ⇒ 약상

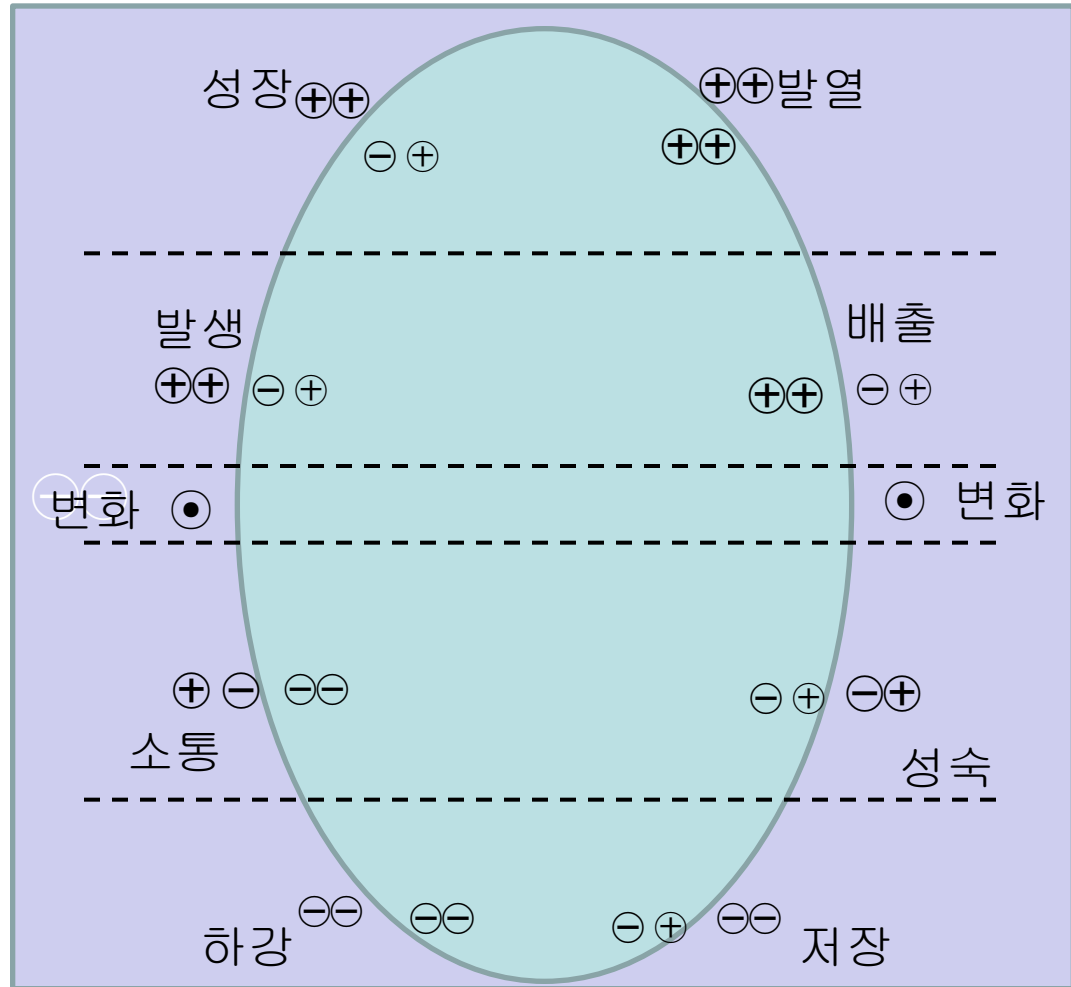
약상(藥象)의 의미

약(藥)이란

-> **약물**로서 존재할 수 있도록 하는 내부의 **맛과 성질을 의미함.**

상(象)이란

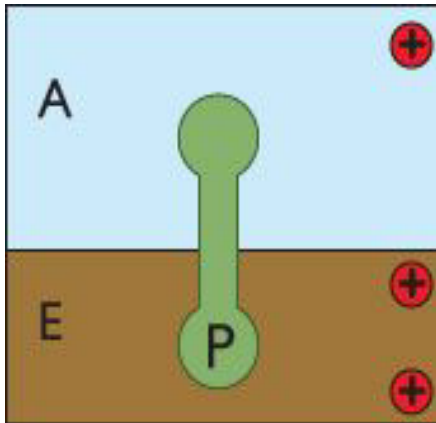
-> 그 맛과 성질이 어우러져 발휘하는 **기능, 활동이 밖으로 나타나는 것.**



- 발열

 - > 폭염기 발열

- 대기는 물론 땅 속도 대부분 + 로 변하면서 온통 뜨거운 폭염만을 쏟아 내는 발열의 시기



발열(發熱)

발열은 온통 뜨거운 열기만을 쏟아내는 폭염기(暴炎期)의 특성을 지니고 있으며,

효능 25분류 중 보허, 거풍습, 온리의 용도로 사용됨.
(약선설계학 p79)



韓國藥膳研究院
Korea Yacksun Institute

조리방법 및 조리 설계에 관한 제반이론

강사 : 송 동 진

게 간랍



재료



재료: 꽃게 300g, 미나리 30g, 숙주 30g, 쇠고기 20g, 두부 30g

조리



게딱지를 떼고 장은 모두 훑어 숙주, 미나리, 쇠고기를 다지고 두부를 물기 짜서 넣고 주물러 게 딱지에 가득넣는다.

조리



밀가루를 약간 묻혀서 달걀을 섞워 앞 뒤로 고루 지진다.

원전- 시의전서 p 191

게 딱지를 떼고 장은 모두 훑어 숙주, 미나리, 쇠고기를 다지고 두부를 넣어 양념하여 주물러 딱지에 가득 넣어 가루를 약간 묻혀서 달걀을 씌워 지져 쓴다.

간랍 (肝南)

이성우 <한국요리문화사>

‘전유어를 가리켜 간남이라고 한다.

재료를 꼬챙이에 꿰지 않고 얇게 저며 옷을 입혀서 기름을 두른 번철에 지져낸 것을 통틀어 煎 또는 전유어라 하고 이것이 제수이면 간남이라 한다’ 간번(肝燔)의 南쪽에 진설하는 수자(羞齎=맛있는음식, 고기점)를 가리켜 말하는 것이다.

<고금석림>에(1789년)에 “간남은 오늘날 肝炙의 남쪽에 놓이기 때문에 肝南이라고 하는 것이다.”

장철수는 <한국민속대관>에서 “제례의 초헌에 있어서 본디는 집사자가 간을 화로에 구워 접시에 담으면 형제 가운데 한 사람이 이것을 받들고 신위 앞에 있는 수저의 남쪽에 놓는다” 고 하였다.

조선시대 중엽의 제상은 제2열이 炙이고 제3열이 탕류와 전유어류가 놓이게 되었다. 자(齎)는 잘게 썬 고기가 조선시대 중엽에는 전유어로 바뀐 것이다

간랍 <한국의 전통음식> 황혜성외

간남(肝南)은 대개 제사에 쓰는 전유어를 가리키며 간납, 갈납이라고도 한다. 제사 음식 중에 간납은 보통 기름에 지진것, 즉 전유어를 말한다.

흰살생선을 얇게 떠서 밀가루와 달걀을 입힌 다음 번철에 지져낸다.

계 간랍 이안평가

재료명(본초명)	귀경	효능	성미	중량	약상
꽃게(梭子蟹)		보음, 해독	짜고 차다	300	하강(-8)
두부(豆腐)	비, 위	보기, 청열	달고 시원하다	30	배출(+3)
미나리(水芹)	폐, 간	이수, 청열	맵고 달고 시원하다	30	배출(+3)
숙주(綠豆芽)	심, 위	이수, 청열	달고 시원하다	30	배출(+3)
쇠고기(牛肉)	비, 위	보허, 보기	달고 따뜻하다	20	발열(+7)

동용금기
쇠고기- 부추, 염부추, 생강

평가

선상은 성숙, 선상치는 -485
불필요한 부산물이 모두 빠져나가고 영양물질만 풍부한 열매가 성숙되는 추수기의 특성을 지니고 있으며 주로 청열, 보허, 윤조의 용도로 사용.

미역자반



재료



미역자반 재료: 자른 미역 60g, 설탕 30g, 식용유 20g

조리 과정



원전- 궁중음식 (p190)

미역자반

1. 자반미역을 3cm 길이로 잘라서 170°C 기름에 살짝 볶아 얼른 조리에 쏙는다,
2. 설탕을 물과 동량(향신즙이면 더 좋다)으로 끓여 거품이 꺼질 때 자른 미역을 넣고 뒤적이며 볶는다.
3. 양념이 다 배어들면 청.홍고추채를 넣고 뒤적이다가 통깨를 넣고 마무리 한다.

미역자반 이안평가

재료명(본초명)	귀경	효능	성미	중량	약상
미역(昆布)	간, 신	연건, 이수	짜고 차다	60(건)	하강(-8)
설탕(白砂糖)	비, 폐	윤조, 해독	달고/평하다	30(건)	배출(+4)
식용유(豆油)		보허, 윤조	맵고 달고 따뜻	30	발열(+7)

동용금지

다시마, 미역, 감태- 반하, 감초

선상은 저장, 선상치는 -512

얼음이 얼기 시작하면서 동결을 피하기 위하여 땅속의 뿌리에 영양물질을 저장하는 결빙기의 특성을 지니고 있으며 주로 청열의 용도로 사용.

자반

佐盤이란 채소를 기름에 지지거나 볶는 요리법으로 김자반이나 미역자반처럼 기름에 볶아서 소금으로 간을 한 것과 매듭자반처럼 다시마를 기름에 튀겨서 소금으로 간을 한 것이 있는데 부각도 자반에 소속시키고 있다. 또 콩이나 쇠고기를 장에 졸인 것, 생선을 소금에 절인 반찬감도 자반이라한다.

넓은 뜻으로는 보존성이 있고 맛이 진한 밑반찬 무리를 통틀어 가리키는 것으로 보는 것이 좋겠다.

이성우 <한국요리문화사>



처방선택의 배경 4-2

안 문 생

기해년 제4기 : 대서(大暑 7/23) ~ 추분(秋分) 전날(9/22)

[4-3] 게 간 랍

[4-4] 미역자반

기해년 제4기의 허사(虛邪)에 의한 질병

1. 강열한 열기를 동반한 습열(濕熱)로 황달이나 부종의 질환이 쉽게 올 수 있다.
2. 상화(相火)가 재천(在泉)이면 화사(火邪)가 왕성한데 제4기의 객기도 군화(君火)이므로 화사가 더욱 왕성 해져 다음과 같은 질병을 야기할 수 있다.
 - (1) 복명(腹鳴), 소복통(小腹痛), 적백리(赤白痢), 혈뇨(血尿), 복만
 - (2) 숨이 가빠서 오래 서 있지 못함, 가슴으로 열기가 치솟음, 학질처럼 오한 발열.
 - (3) 눈이 어두움, 치통, 피부통, 콧마루 부종.



제4기 허사(虛邪)의 피해를 예방하는 Recipe의 기본 원리

1. 군화(君火)가 습토(濕土)를 누르는 기간이므로 신한(辛寒) 즉, 맛이 맵고 성질이 차가운 식품으로 주관하고, 쓴맛과 짠맛으로 보조하며 필요하면 단맛을 넣어도 된다고 되어 있다.
2. 상화(相火)가 재천(在泉)일때, 화사(火邪)가 질병을 일으키면 함냉(鹹冷) 즉, 짜고 냉한 식품으로 주관하고, 쓴맛과 매운맛으로 보조하라 하였다.
3. 습열(濕熱)로 인한 질병에도 이상의 맛으로 치료할 수 있다.



『의방유취』 81. 제서식치(諸暑食治) 죽엽죽(竹葉粥).

[죽엽] : 甘淡, 寒 / 心, 肺 / 이수, 청열

심장을 시원하게 하고, 원기를 북돋우며, 모든 열을 제거한다.

[치자] : 苦, 寒 / 心, 肝 / 청열, 해독

위의 열과 모든 열독을 제거한다.

[[숙제]]

죽엽죽을 맛있는 요리로 만들어 보세요. 특히 치자의 쓴맛을 순하게 만들어 누구나 잘 먹을 수 있게 한 다음 다음 시간에 발표하고 시식하게 할 것.



[4-3] 게 간랍 처방 해설

[재료]

꽃게(梭子蟹), 두부(豆腐), 미나리(水芹), 숙주(綠豆芽), 쇠고기(牛肉)

[해설]

1.맛이 짜고 성질이 차가운 꽃게는 강력한 화기(火氣)를 억제하는데 가장 적합하므로 주관식품이다.

2.맛이 맵고 달면서 성질이 시원한 미나리는 열을 식히고 습을 제거하는 작용을 할 수 있으므로 습열이 왕성한 제4기에 적합하므로 주관식품을 도와 제4기의 허사를 제거할 수 있으므로 동행식품이다.

3.맛이 달고 성질이 시원하여 기운을 북돋우면서 열을 식히는 두부는 보조식품이다. 역시 달고 시원하면서 열독을 없애는 녹두아는 보조 겸 해독식품이다. 달고 따뜻한 쇠고기는 짜고 차가운 주관식품을 견제하여 비위를 보호해주는 견제식품이다.



[4-4] 미역자반 처방 해설

[재료]

미역(昆布), 설탕(白砂糖), 식용유(豆油)

[해설]

1. 맛이 짜고 성질이 차가운 미역은 화기의 지나침을 억제하는 주관식품이다.
2. 맛이 달고 성질이 평이한 설탕은 열기로 마른 진액을 보충해 주고 해독하므로 보조식품이면서 해독식품이다. 맵고 달면서 따뜻한 식용유는 주관식품의 지나침을 억제할 수 있는 견제식품이다.

